



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Die Schlüsselperson für die wissenschaftliche Intelligenzförderung .....                    | 3  |
| Wir fragten Uschi Glas zu ihrer geistigen Fitness und zu brotZeit .....                     | 5  |
| Jungbrunnen für die grauen Zellen .....   | 7  |
| ➤ Aufgabe: Handy-Nachricht entschlüsseln .....  | 7  |
| Leserbrief ➤ Aufgabe: Bäume suchen .....  | 10 |
| "Rundum fit - auch im Kopf"- Effizientes Programm zur Steigerung der mentalen Fitness ..... | 11 |
| Buchtip: Progressives Gedächtnis- und Konzentrationstraining .....                          | 11 |
| ➤ Aufgabe: Hähne suchen .....   | 13 |
| Diagnose Alzheimer, je früher, desto besser? .....  | 14 |
| ➤ Aufgabe: Sprichwort rückwärts zu lesen .....  | 16 |
| Echtes Johanniskraut .....  | 17 |
| Gehirntraining: Wie oft und wie lange? .....  | 18 |
| Buchtip: Nervennahrung .....  | 18 |
| Ablenkung verhindert Lernen .....   | 19 |
| Veranstaltungshinweis: SenNova/Seniorentag .....  | 19 |
| Lehrgänge auf Schloss Zinneberg .....   | 20 |

## Übungsteil:

|   |    |
|---|----|
| Grundregeln für das Gehirntraining und Übersicht der Aufgaben ..... | 21 |
| Übungen .....   | 22 |
| Lösungen .....  | 38 |



Sie können ein kostenloses Probeexemplar **GEISTIG FIT** anfordern bei der GfG, Postfach 1420, 85555 Ebersberg. Bitte 3 x 62 Cent in Briefmarken beilegen und kein Rückcouvert schicken.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Herausgeber:         | Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Postfach 1420<br>85555 Ebersberg, <a href="http://www.gfg-online.de">www.gfg-online.de</a>  |
| Jahrgang:            | 25  |
| Erscheinungsweise:   | 6 x jährlich  |
| Verlag:              | VLESS Verlag, Valentingasse 7-9, 85560 Ebersberg  |
| Satz und Gestaltung: | Friederike Sturm  |
| Titelfoto:           | 123RF   |
| Druck:               | K. Schmidle Druck und Medien GmbH, 85560 Ebersberg  |
| Bezugsbedingungen:   | Jahresabonnement: Inland €34,90; Ausland €42,90<br>Einzelheft €5,90<br>Für Mitglieder der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. sind<br>Bezugspreis und Versandkosten im Mitgliedsbeitrag enthalten. |
| Leserzuschriften:    | Auswahl und Kürzung behält sich die Redaktion vor.  |
| Nachdruck:           | Der Nachdruck von Aufgaben oder einzelnen Artikeln ist nur nach vorheriger<br>Absprache mit dem Verlag erlaubt.   |

© VLESS Verlag, Ebersberg 2015

## "Rundum fit - auch im Kopf"

### Ein effizientes Programm zur Steigerung der mentalen Fitness

Seit 2008 wurde unter ständiger wissenschaftlicher Begleitung das Programm "Rundum fit - auch im Kopf" der AOK Bayern entwickelt. In einer umfangreichen Evaluationsstudie hatten insgesamt 411 Teilnehmer an der Überprüfung der Wirksamkeit teilgenommen. Die Standardversion besteht aus acht Kurseinheiten mit je 90-minütiger Dauer. Die Akzeptanz ist hoch, gemessen an der Bleiberate der Kursteilnehmer. Die Kursteilnehmer verändern sich in ihrer Selbstwahrnehmung. Sie wurden im Laufe des Kurses interessierter, vitaler, geistig leistungsfähiger und sozial kommunikativer. Auch die durch objektive Tests gemessene mentale Fitness (Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und Merkspanne) erhöhte sich hoch signifikant, während sich die mentale Fitness von Kontrollpersonen im gleichen Zeitraum praktisch nicht veränderte. Für den Alltag und gegebenenfalls Beruf bedeutet dies, dass die Teilnehmer durch den Kurs "Rundum fit - auch im Kopf" tatsächlich geistig fitter werden. Als Folgen sind u. a. mehr Lebensqualität und eine Verringerung des Risikos für eine Altersdemenz zu erwarten.

### Der Hauptwunsch: geistig fit und gesund sein und sich wohl befinden

Die deutschen Erwachsenen wollen vor allem "geistig fit und gesund zu sein" und sich wohl fühlen. So das Ergebnis einer Repräsentativerhebung [1]. Diese Wünsche lassen sich häufig gleichzeitig erfüllen. Denn Gesundheit - hier noch mehr die psychische als körperliche Gesundheit, Wohlbefinden und geistige Fit-

ness hängen eng zusammen. Dabei ist psychische Gesundheit verbunden mit der Abwesenheit von und einem Schutz vor psychischen Störungen und Erkrankungen, zu denen Suchterkrankungen, depressive Zustände, demenzielle Syndrome usw. gehören [2]. Wie umfangreiche internationale Studien zeigen, sind die Kernmerkmale der psychischen Gesundheit u.a. Lebensqualität, Vitalität, mentale Fitness, ein gehobenes Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, Optimismus und Zufriedenheit mit sich und der eigenen Umwelt (z.B. [3,4]). Die geistige Fitness ist ein zentrales Merkmal von psychischer Gesundheit, insbesondere im höheren Alter.

### "Rundum fit - auch im Kopf" als Ergebnis einer acht Jahre langen Kooperation

Ein Hauptanliegen der AOK Bayern ist die Förderung der Gesundheit einschließlich der mentalen Gesundheit. Zu deren Unterstützung



### Progressives Gedächtnis- und Konzentrations- training

Das Buch zeigt Ihnen, wie es um Ihr Gedächtnis bestellt ist und wie sie es systematisch fördern können. Zahlreiche Übungen sprechen viele unterschiedliche Leistungsbereiche an. Die zehn Kapitel haben ansteigenden Schwierigkeitsgrad, sowohl bei den Merk- als auch bei den Konzentrationsübungen. 214 Seiten, 16 x 23 cm, kartoniert

**Bestellnr. 820 € 17,90**

(Bestellkarte im ► Einhefter)

[www.gehirnjogger-zentrale.de](http://www.gehirnjogger-zentrale.de)

hat die AOK Bayern u. a. eigene soziale, psychische und körperliche Maßnahmen entwickelt. Das primäre Ziel der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. (GfG) ist es, effiziente Theorien und Maßnahmen zur Erhaltung, Steigerung und gegebenenfalls Wiedergewinnung einer individuell hohen geistigen Leistungsfähigkeit und psychischen Stabilität zu fördern.

Basierend auf dem gemeinsamen Ziel der Förderung der mentalen Gesundheit begann im Jahr 2008 eine Kooperation zwischen der AOK Bayern und der GfG. Im Rahmen dieser Kooperation sollte ein effizientes, von Kursleitern rasch anwendbares Kursangebot entwickelt werden, das die geistige Fitness und psychische Stabilität fördert und damit auch das Risiko für mentale Störungen und Krankheiten senkt. Das Kursangebot wurde mit "Rundum fit - auch im Kopf" betitelt.

### Schon die erste Studie belegte Erfolg

In der ersten Entwicklungsphase entstand ein Programm mit zehn Kurseinheiten á 90 Minuten, die möglichst einmal pro Woche durchgeführt werden sollten. Eine Vorstudie diente dazu, die Eignung zu prüfen. Dabei wurden in drei Direktionen der AOK Bayern die Akzeptanz und die subjektive Bewertung von "Rundum fit - auch im Kopf" untersucht [5].

#### **Aufbau und Inhalte einer Kurseinheit des Präventionskurses mit acht Kurseinheiten**

- 10 - 15 Minuten Einleitung einer jeden Kurseinheit mit MAT-Übungen als Warm-Up
- Anschließend Informationen und Praxis zu
  - Bewegung zwei Kurseinheiten
  - Ernährung zwei Kurseinheiten
  - Mentale Fitness zwei Kurseinheiten
  - SOMEKO-Treppe eine Kurseinheit
  - Stress/Sinnestüchtigkeit/  
Schlaf/soziale Kontakte eine Kurseinheit
- Abbinder (kurze Entspannungs-, Bewegungs- oder mentale Fitnessübungen)

Die hohe Akzeptanz zeigte sich darin, dass alle Teilnehmer bis zum Ende den Kurs besuchten. Die subjektive Beurteilung wurde durch eine "Vitalitätsskala" [5] zu Kursbeginn und -ende erfasst. Demnach veränderten sich viele Einstellungen zum Positiven: Die Kursteilnehmer beschrieben sich im Laufe des Kurses als interessierter, vitaler, geistig leistungsfähiger und sozial kommunikativer [5].

### Rundum fit - auch im Kopf: Standardversion

In der Standardversion wurde "Rundum fit - auch im Kopf" auf acht Kurseinheiten gekürzt. Für Betriebe entstand sogar ein Kompaktkurs mit nur vier Kurseinheiten. Er ist an einer anderen Stelle beschrieben [7]. Alle Kurse haben inhaltlich den gleichen Aufbau und jede Kurseinheit umfasst 90 Minuten. Die vermittelten Inhalte wurden beim Kompaktkurs gestrafft.

Für die Kursleiter wurde ein Leitfaden konzipiert, der in der Reihenfolge des gesamten Programmablaufs die Übungen, Informationen - diese teils mit Folien für PowerPoint-Präsentationen - und Praxisanregungen enthält.

Im Jahr 2012 wurde die Standardversion in einer umfangreichen Studie mit 34 Kursen auf Akzeptanz und Selbstbild untersucht [8]. Es beteiligten sich 309 Personen. Sie leisteten zu Kursbeginn Angaben in der "Vitalitätsskala". 269 der Kursteilnehmer füllten ihre Skalen auch am Kursende aus. Die Bleiberate lag demnach bei mindestens 87 %, was auf eine hohe Akzeptanz hinweist [8]. Die Kursteilnehmer gaben zwar schon zu Kursbeginn ein recht positives Selbstbild an. Sie beschrieben sich am Kursende aber noch positiver. Die gesamte Verbesserung war statistisch hoch signifikant und repliziert das Ergebnis aus der Vorstudie [5, 8].

Um die Wirkung der Kurse "Rundum fit - auch im Kopf", in deren Bezeichnung die Fitness im Kopf herausgestellt wird, noch überzeugender als durch Selbstbeurteilungen zu prüfen, fehlte eine Studie mit der Messung zentraler geistiger Leistungsgrößen. Diese Lücke wird durch eine sehr umfangreiche Untersuchung geschlossen. In dieser Studie interessiert die Frage, ob auch beim Standardkurs die geistige Fitness, gemessen an den Informationsverarbeitungsleistungen des Gehirns wirklich steigt. Wir werden in der nächsten Ausgabe von **GEISTIG FIT** darüber berichten.

Danksagung: Herrn Otto Gieseke (Diplom-Volkswirt) und Frau Barbara Müller (Diplom-Psychologin) danken wir für die Initiierung der Entwicklung des Programms "Rundum fit - auch im Kopf" sowie für die Planung und Be-



Dr. Dennis John

treuung der Vorstudien und die Vorbereitung der Hauptstudie, ebenso Frau Christina Singer (Diplom-Sozialwirtin) und Herrn Thomas Dorfner (Diplom-Psychologe) für die Aufbereitung der Protokolldaten.

Ebenfalls danken wir den KursteilnehmerInnen und KursleiterInnen herzlich für ihre Unterstützung dieser Studie.

[ ]: Die Nummern in eckigen Klammern beziehen sich auf das Verzeichnis der Literaturquellen und auf Erläuterungen. Das Verzeichnis kann unter [www.drlehrl.de](http://www.drlehrl.de) eingesehen sowie heruntergeladen werden.

Dr. Dennis John (AOK Bayern)  
 Dr. Siegfried Lehr (GfG e.V.)  
 Dr. Annette Scheder (AOK Bayern)



**Übungsschwerpunkt: Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit**

**Hähne suchen**

Streichen Sie rasch alle Hähne durch, die so wie der erste nach links stolzieren. Wie viele Abweichler sind es mit dem Beispiel?



Lösung Seite 20